A division of CF Morale & Welfare Services
Une division des Services de bien-être et moral des FC

5595-1(CFMWS/FF&WP)

16 February 2015

Distribution List

OUTLINE OF FORCE AND FF PFMP DATA COLLECTION FOR PSP 2015/16

Refs: A. Annex A - FF PFMP & FORCE recording sheet 2015/16.
B. Annex B - Knowledge Translation. The revision of the measurement of waist circumference in the CPAFLA.

BACKGROUND

1. In 2014, the CFFM requested that a scientific review of the firefighter occupational fitness evaluation be conducted as per the revised DAOD 5023-2 Physical Fitness Program, with the intention of asking for an exemption from the requirement to perform the FORCE evaluation annually. The data collected was insufficient in determining whether the occupational evaluation and standard met or exceeded the CAF MPFS. Until such time, CAF firefighters must perform both the FF PFMP and the FORCE evaluations annually. Data collection will continue this FY 2015-2016 as per the CFFM's direction. Firefighters must complete both evaluations within a 3 week period. CAF firefighters will be responsible for booking both their FORCE and FF PFMP evaluations within this timeframe.

PRELIMINARY INSTRUCTIONS FOR TESTING

2. Upon scheduling both firefighter's evaluations, advise them of the following pre-testing information:

a. Confirmation that they have practiced both the FORCE and FF PFMP evaluations within the past year. It has been demonstrated that there is a significant effect of practice for both tests, resulting in improvements in performance. If they have not, highly recommend that they practice the evaluations to some extent;

5595-1 (SBMFC/GPCPBEP)

Le 16 février 2015

Liste de distribution

APERÇU DU PROCESSUS DE COLLECTE DE DONNÉES FORCE ET PMCP P 2015-2016

Références : Annexe A – Feuille de consignation des données PMCP P – FORCE

B. Annexe B – Transmission du savoir - Révision de la technique de mesure du tour de taille selon le Guide canadien pour l'évaluation de la condition physique et des habitudes de vie

CONTEXTE

1. En 2014, le SIFC a demandé l'examen scientifique de l'évaluation de la condition physique des pompiers par rapport à la mise à jour de la DOAD 5023-2 Programme de conditionnement physique, dans le but d'exempter les pompiers de l'évaluation FORCE annuellement. Les données recueillies ne suffirent pas à déterminer si l'évaluation et la norme propre au groupe professionnel satisfont ou dépassent les NMCP des FAC. D'ici là, les pompiers des FAC doivent faire l'évaluation du PMCP P et l'évaluation annuelle FORCE. À la demande du SICP, la collecte de données se poursuivra pour l'exercice 2015-2016. Les pompiers doivent subir les deux évaluations au cours d'une période de 3 semaines. Il incombe aux pompiers des CAF de planifier ces deux évaluations selon les délais prescrits.

INSTRUCTIONS PRÉLIMINAIRES AUX ÉVALUATIONS

2. Lorsque vous planifiez les évaluations d'un pompier, communiquez-lui les renseignements préliminaires suivants :

a) Confirmez que le pompier a pratiqué les évaluations FORCE et PMCP P au cours de l'année. Il est démontré que la performance lors des deux évaluations est clairement meilleure lorsque les pompiers les ont pratiquées. Si le pompier n'a pas pratiqué, recommandez-lui fortement de le faire dans la mesure du possible.

b. Planifiez les deux évaluations en delà

b. Schedule both evaluations within a 3 week period, with AT LEAST 24 hrs. of recovery between evaluations. Advise them that they should not participate in any strenuous activity 24 hrs. prior to testing;
c. As per FORCE and FF PFMP OPS manuals inform the firefighters of the preliminary instructions for testing; and
d. It is also recommended that evaluations be completed at a similar time of day.

EVALUATION PROCEDURES & REPORTING

3. All test results should be recorded into the **FF PFMP FORCE recording sheet**, Annex A as well as DND 2205 and DND 279. Annex A and DND 2205 are protected B when filled out. Both must be mailed to**: Nicole Thomas, Firefighter Fitness & Wellness Manager, 4210 Labelle Street Ottawa ON, K1A 0K2** no later than 1 week after both evaluations have been conducted.

4. Waist circumference must be taken as per the attached protocol, Annex B, prior to either the FORCE or FF PFMP evaluations.

PROCEDURES FOR FORCE

5. Ensure that the following procedures are followed each time a session of evaluations are conducted:
a. Sandbag drag must be calibrated as per OPS manual to ensure standardization;
b. Complete pre-screening and completion of DND 279 as per FORCE OPS manual;
c. Warm-up must be completed as per FORCE OPS manual for 10 min;
d. CAF Firefighters should be reminded that best performance is essential for the scientific review of their occupational fitness test leading to a request for an exemption from annual FORCE evaluations. Advise them that their efforts are monitored by heart rate;
e. FORCE **must** be completed in the following order: **20m rushes, sandbag lift, intermittent loaded shuttles, and sandbag drag;**
f. 5 min rest intervals must be taken

de 3 semaines, en allouant AU MOINS 24 heures de récupération entre les deux; rappelez-lui de ne pas faire d'activité exténuante 24 heures avant une évaluation;
c. Conformément aux manuels d'instructions FORCE et PMCP P, communiquez les instructions préliminaires aux évaluations;
d. Il est également recommandé de planifier les deux évaluations sensiblement pour la même période de la journée (matin ou après-midi).

MODALITÉS D'ÉVALUATIONS ET RAPPORTS

3. Tous les résultats de l'évaluation doivent être consignés sur la **Feuille de consignation des données PMCP P – FORCE** (annexe A) et les formulaires DND 2205 et 279. L'annexe A et le formulaire DND 2205 sont des documents protégés B une fois remplis. Ces deux document doivent être postés à **Nicole Thomas, gestionnaire du programme de conditionnement physique et de bien-être des pompiers, au 4210, rue Labelle, Ottawa, Ontario K1A 0K2** au plus tard une semaine après la tenue des deux évaluations.

4. La mesure du tour de taille doit se faire selon le protocole ci-joint (annexe B), avant l'évaluation FORCE ou PMCP P.

MODALITÉS POUR L'ÉVALUATION FORCE

5. Assurez-vous de suivre les modalités suivantes pour chaque évaluation :
a. traction de sacs de sable : calibrer la charge selon le manuel d'instructions pour respecter la norme;
b. faire les procédures de présélection et remplir le formulaire DND 279 selon le manuel d'instructions FORCE;
c. une période d'échauffement de 10 min est obligatoire selon le manuel d'instructions FORCE;
d. rappeler aux pompiers qu'il est essentiel de donner leur meilleur effort pour que l'examen scientifique de leur évaluation du groupe professionnel mène à une demande d'exemption à l'évaluation annuelle FORCE. Leur rappeler qu'un cardiofréquencemètre mesurera leur effort;
e. FORCE **doit** s'effectuer dans l'ordre suivant : **course précipitée sur 20 m, soulever des sacs de sable, course-navette intermittente avec charge, et traction de**

between each task;
g. Heart rates must be recorded as indicated in Annex A recording sheet; upon task completion, 15s and 30 s after each task;
h. Heart Rate is measured with heart rate monitors to eliminate evaluator error, and
i. File and distribute test results as per OPS manual.

sacs de sable;
f. il faut faire une pause de récupération de 5 min entre chaque composante;
g. la fréquence cardiaque doit être consignée à l'annexe A à la fin de l'évaluation, et 15 s et 30 s après chaque composante;
h. la fréquence cardiaque est mesurée à l'aide du cardiofréquencemètre pour éviter les erreurs humaines;
i. classer et distribuer les résultats de l'évaluation selon le manuel d'instructions.

PROCEDURES FOR FF PFMP

6. Ensure that the following procedures are followed each time a session of evaluations are conducted:
a. Victim drag, Weighted sled pull and charged hose advance must be calibrated as per OPS manual to ensure standardization;
b. Complete pre-screening and completion of DND 2205 as per FF PFMP OPS manual;
c. Warm-up must be completed as per FF PFMP OPS manual for 10 min;
d. CAF Firefighters should be reminded that best performance is essential for the scientific review of their occupational fitness test leading to a request for an exemption from annual FORCE testing;
e. Evaluation completed as per OPS manual, including recording of heart rates after each task;
f. Heart rate is measured with heart rate monitors to eliminate evaluator error; and
g. File and distribute test results as per OPS manual.

MODALITÉS POUR L'ÉVALUATION PMCP P

6. Assurez-vous de suivre les modalités suivantes pour chaque évaluation :
a. Évacuation d'une victime, Traction de la civière chargée et Traction d'un tuyau chargé : calibrer la charge selon le manuel d'instructions pour respecter la norme;
b. faire les procédures préliminaires et remplir le formulaire DND 2205 selon le manuel d'instructions PMCP P;
c. une période d'échauffement de 10 min est obligatoire selon le manuel d'instructions PMCP P;
d. rappeler aux pompiers qu'il est essentiel de donner leur meilleur effort pour que l'examen scientifique de leur évaluation du groupe professionnel mène à une demande d'exemption à l'évaluation annuelle FORCE;
e. suivre le déroulement de l'évaluation selon le manuel d'instructions, et consigner la fréquence cardiaque après chaque tâche;
f. la fréquence cardiaque est mesurée à l'aide du cardiofréquencemètre pour éviter les erreurs humaines;
g. classer et distribuer les résultats des évaluations selon le manuel d'instructions.

TELECONFERENCE

7. A Teleconference to discuss the data collection process will be held **March 24th 2015** from **10:00 to 11:00 AM** (Eastern Time) for all Fitness Directors and Fitness Coordinators. Participants are to call either dial 993-8407 (CSN) or 613-288-4031 (Commercial) using the conference ID/Passcode 4159#.

8. For this process to be successful, PSP must follow the outlined process and provide accurate recording. If you have any questions regarding the evaluations, protocols or data reporting procedures, please contact me Nicole

TÉLÉCONFÉRENCE

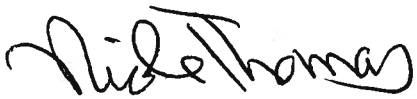
7. Une téléconférence pour discuter du processus de cueillette de données aura lieu le **24 mars 2015 de 10 h à 11 h** (HE) pour tous les directeurs et coordonnateurs du conditionnement physique. Les participants peuvent composer le RCCC 993-8407 ou le 613-288-4031, code d'identité 4159#.

8. Pour que ce processus soit une réussite, les PSP doivent suivre le procédé décrit et fournir des données justes. Pour toute question au sujet des évaluations, protocoles ou procédure de collecte des données, veuillez communiquer

Thomas, Firefighter Fitness & Wellness Manager at 613-992-4628 or Jacqueline Laframboise, Project Manager - Human Performance, at 613-943-4794. We would be happy to assist you in any way we can.

avec Nicole Thomas, gestionnaire du programme de conditionnement physique et de bien-être des pompiers, au 613-992-4628, ou avec Jacquie Laframboise, gestionnaire de projets en performance humaine, au 613-943-4794. Nous serons heureuses de vous aider.

La gestionnaire du programme de conditionnement physique et de bien-être des pompiers SBMFC,



Nicole Thomas
Firefighter Fitness & Wellness Manager
CFMWS

Distribution List

Action

Fitness and Sport Director 12 Wing Shearwater
Fitness and Sport Director CFB Halifax
Fitness and Sport Director 14 Wing Greenwood
Fitness and Sport Director 3 Wing Bagotville
Fitness and Sport Director CFB Borden
Fitness and Sport Director 4 Wing Cold Lake
Fitness and Sport Director CFB Edmonton
Fitness, Sport and Recreation Director 19 Wing Comox
Fitness, Sport and Recreation Director 8 Wing Trenton
Fitness, Sport and Recreation Director 17 Wing Winnipeg
Fitness Coordinator 12 Wing Shearwater
Fitness Coordinator CFB Halifax
Fitness Coordinator 14 Wing Greenwood
Fitness Coordinator 3 Wing Bagotville
Fitness Coordinator 8 Wing Trenton
Fitness Coordinator CFB Borden
Fitness Coordinator 17 Wing Winnipeg
Fitness Coordinator 4 Wing Cold Lake
Fitness Coordinator CFB Edmonton
Fitness Coordinator 19 Wing Comox

Liste de distribution

Action

Directeur du conditionnement physique et des sports 12e Ere Shearwater
Directeur du conditionnement physique et des sports BFC Halifax
Directeur du conditionnement physique et des sports 14e Ere Greenwood
Directeur du conditionnement physique et des sports 3e Ere Bagotville
Directeur du conditionnement physique et des sports BFC Borden
Directeur du conditionnement physique et des sports 4e Ere Cold Lake
Directeur du conditionnement physique et des sports BFC Edmonton
Directeur du conditionnement physique, des sports et des loisirs 19e Ere Comox
Directeur du conditionnement physique, des sports et des loisirs 8e Ere Trenton
Directeur du conditionnement physique, des sports et des loisirs 17e Ere Winnipeg
Coordonnateur du conditionnement physique 12e Ere Shearwater
Coordonnateur du conditionnement physique BFC Halifax
Coordonnateur du conditionnement physique 14e Ere Greenwood
Coordonnateur du conditionnement physique 3e Ere Bagotville
Coordonnateur du conditionnement physique 8e Ere Trenton
Coordonnateur du conditionnement physique BFC Borden
Coordonnateur du conditionnement physique 17e Ere Winnipeg
Coordonnateur du conditionnement physique 4e

	Ere Cold Lake
	Coordonnateur du conditionnement physique BFC Edmonton
	Coordonnateur du conditionnement physique 19e Ere Comox
Info	Info
PSP Manager 12 Wing Shearwater	Gestionnaire des PSP 12e Ere Shearwater
PSP Manager CFB Halifax	Gestionnaire des PSP BFC Halifax
PSP Manager 14 Wing Greenwood	Gestionnaire des PSP 14e Ere Greenwood
PSP Manager 3 Wing Bagotville	Gestionnaire des PSP 3e Ere Bagotville
PSP Manager 8 Wing Trenton	Gestionnaire des PSP BFC Borden
PSP Manager CFB Borden	Gestionnaire des PSP 4e Ere Cold Lake
PSP Manager 17 Wing Winnipeg	Gestionnaire des PSP BFC Edmonton
PSP Manager 4 Wing Cold Lake	Gestionnaire des PSP 19e Ere Comox
PSP Manager CFB Edmonton	Gestionnaire des PSP 8e Ere Trenton
PSP Manager 19 Wing Comox	Gestionnaire des PSP 17e Ere Winnipeg
CFFM	SIFC
DFit	DCP
SMF	GSCP
PM-HP	Gestionnaire de projets en performance humaine